



Arbeitsblatt

SONNENSCHUTZ | FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

- (1) Versuche zuerst die Lücken dieses Textes allein auszufüllen.
- (2) Dann vergleiche mit einem anderen Schüler oder mit einer anderen Schülerin eure Textversionen. Habt ihr verschiedene Lösungen, besprecht, wer Recht haben könnte.
- (3) Nach der Diskussion surft ihr auf [feel-ok.ch/sonnenschutz](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz): In den Artikeln zum Thema Sonnenschutz auf feel-ok.ch findet ihr die Informationen, die euch fehlen, um die Aufgabe erfolgreich abzuschliessen.

Als Lehrperson begleiten Sie die Schüler*innen vom Schritt 1 bis zum Schritt 3. Die Schüler*innen bekommen nur die Seite 1 dieses Blattes. Auf Seite 2 finden Sie die Lösung.

Das Wetter ist herrlich. Du genießt die warmen Sommertage. Sonnenschutz? Was ist das? Darüber hast du dir noch nie Gedanken gemacht. Was du vielleicht nicht weisst: Mit dem wohltuenden Sonnenlicht dringen UV-Strahlen in die Haut. UV ist eine Abkürzung und steht für _____ (1), das heisst «jenseits von Violett». Dabei handelt es sich um kurze _____ (2) Wellen, die man nicht sehen kann. Anders als die _____ (3), die man als Wärme empfindet, können Menschen die UV-Strahlung nicht wahrnehmen. Die UV-Strahlung ist dennoch besonders energiereich. Aus diesem Grund beschädigt sie die _____ (4), das heisst das _____ (5) der Hautzellen.

Wie reagiert deine Haut, wenn sie in Kontakt mit UV-Strahlen kommt? Sie versucht, sich zu schützen. Unter anderem produzieren ihre Pigmentzellen den Farbstoff _____ (6): Das ist der Grund, warum man braun wird. Eine leichte Rötung oder noch schlimmer ein _____ (7) sind ultimative Beweise, dass die maximal verträgliche UV-Dosis überschritten wurde. Ja, die Schmerzen gehen irgendwann schon vorbei, aber die Schäden in der Hautzelle bleiben. Und diese können schon im Jugendalter _____ (8) verursachen, unter anderem das besonders lebensgefährliche Melanom. Nicht nur reduzierst du mit dem Sonnenschutz das Risiko von schwerwiegenden Erkrankungen, sondern du lässt deine Haut länger _____ (9) aussehen und du bekommst weniger _____ (10), denn UV-Strahlen beschleunigen die Alterung der Haut.

Wie kannst du dich schützen? Bleibe zwischen 11 und 15 Uhr im _____ (11). Das ist die wichtigste Empfehlung. Trage Kleider, _____ (12) und Sonnenbrille. Und trage _____ (13) mit genügend hohem UV-Filter auf. Sonnenschutz ist besonders wichtig zwischen den Monaten _____ (14) und _____ (15), aber auch wenn du in den _____ (16) wandern oder Ski- oder Snowboard fahren gehst, weil pro 1000 Höhenmeter die Intensität der UV-Strahlen um ungefähr 10 Prozent zunimmt. Auch in einer Wassertiefe von einem halben Meter oder bei bedecktem Himmel ist man von UV-Strahlen nicht geschützt. Auch dann gilt es: _____ dich (17). Vor allem bei jungen Personen gilt eine gebräunte Haut als gesund. Diese Vorstellung ist _____ (18). Gebräunte Haut hat nichts mit Gesundheit zu tun, im Gegenteil: Jetzt weisst du es besser!



Lösung

	Fehlendes Wort	Quelle
1	Ultraviolett	(1)
2	elektromagnetische	(1)
3	Infrarotstrahlung	(1) (7)
4	DNA	(1)
5	Erbgut	(1)
6	Melanin	(1)
7	Sonnenbrand	(1)
8	Hautkrebs	(1)
9	jung	(4)
10	Falten	(4)
11	Schatten	(1)
12	Hut	(1)
13	Sonnencreme	(1)
14	März	(6)
15	Oktober	(6)
16	Bergen	(6)
17	Schütze	-
18	Falsch unzutreffend usw.	(8)

(1) » [feel-ok.ch/sonnenschutz](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz)

(4) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-4](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-4)

(6) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-6](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-6)

(7) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-7](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-7)

(8) » [feel-ok.ch/sonnenschutz-8](https://www.feel-ok.ch/sonnenschutz-8)